

## GINNASTICA ESSENZIALE per mantenersi in salute

### Es.1 (vacuum addominale – potenziamento “core”)

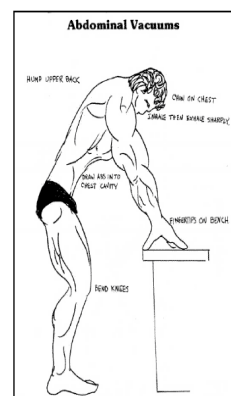
In piedi (consigliato), con le gambe semi flesse, i piedi paralleli e distanti quanto la larghezza del bacino, mani sulle ginocchia o su un tavolo;  
o seduti con la schiena a 90 gradi e le mani sulle ginocchia;  
o sdraiati supini con le ginocchia raccolte:

Espirare lentamente fino in fondo, buttando fuori tutta l'aria, così l'addome si sgonfia e si avvicina al rachide.

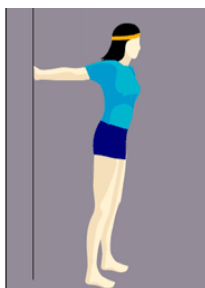
Dopo, a bocca chiusa senza immettere aria, fingendo di inspirare, spingere la parete addominale verso la colonna vertebrale, contraendo la fascia pelvica ed il muscolo trasverso; cercare di sentire una tensione ai lati della parete addominale.

Sempre in apnea tenere la posizione 15 secondi.

Poi inspirare lentamente, rilassando i muscoli. Il blocco diaframmatico in inspirazione deve essere sempre evitato. Ripetere l'esercizio per una decina di volte.



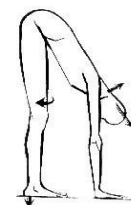
### Es. 2 Allungamento pettorali



Descrizione dell'esercizio

In piedi, portate un braccio dietro la schiena, all'altezza della spalla; tenendolo teso, rimanete in posizione per almeno venti secondi; ripetere con l'altro braccio. Attenzione a non ruotare il braccio durante l'esercizio.

### Es. 3 Potenziamento fasci trapezi inferiori 3Sx30R



### Es. 4 (allungamento schiena lombare) 1S

Da posizione eretta flettere il busto in avanti ad ogni espirazione fino a toccare con le braccia le punta dei piedi. Restare nella posizione per 30 sec., poi piegarsi sulle ginocchia.

### E. 5 (allungamento ileo-psoas) 1S



### E. 6 (estensione caviglia) 1S



### E. 7 (mobilizzazione core) 1S



### E.8 (lombari e massaggio vescica) 1Sx20R

Posizione supina con gli arti inferiori flessi e leggermente divaricati (i piedi sono distanti quanto la larghezza del bacino), arti superiori lungo i fianchi.



### E.9 (correzione della "testa in avanti" delle spalle "curve") 1Sx20R

Il soggetto giace prono con le braccia lungo i fianchi e le palme delle mani ruotate all'esterno e rivolte verso il basso. Solleva la testa (8/15 cm), rivolgendo lo sguardo al pavimento, girando i pollici verso l'alto e le palme delle mani rivolte verso l'esterno. Mentre solleva la testa, stacca le mani dal pavimento girando i pollici verso l'alto e le palme delle mani verso l'esterno. Nello stesso momento in cui solleva e ruota le braccia deve addurre energicamente le scapole. La posizione va tenuta per almeno 5 sec.

### Es. 10 (isometrico per la stabilizzazione addominali - core) 3S

Appoggio su avambracci (distanza tra gomiti pari a quella delle spalle) e piedi. Tenere la nuca in estensione allineando trono, bacino ed arti. Mantenere per almeno 30sec.



### E.11 (multifido spina dorsale - core) 1Sx30R



### E.12 (articolazione ginocchia - core) 1Sx30R



### E.13 (adduttori coscia) 1S



#### Descrizione dell'esercizio

Da seduti, piegate le gambe e unite la pianta dei piedi.  
Impugnate le caviglie e, aiutandovi con i gomiti, cercate di assumere la posizione di massima divaricata.  
Mantenete questa posizione per almeno venti secondi.

### E.14 (allungamento coscia posteriore) 4S

Per allungare la muscolatura posteriore delle coscia, raddrizzare la gamba destra e appoggiare la pianta del piede sinistro all'interno della coscia della gamba destra. Siete ora nella posizione "gamba dritta-ginocchio piegato" (vedi fig.) Chinatevi lentamente in avanti verso il piede della gamba dritta, finché non sentirete la sensazione di tensione e mantenete per 30 sec. Durante l'esercizio mantenete il piede della gamba distesa dritto verso l'alto con la caviglia e l'avampiede rilassati, così come il quadricipite. Non iniziate la flessione abbassando la testa.



### E.15 (allungamento e scarico lombari) 3S

Dalla posizione supina piegare le gambe e tenerle unite; incrociare le mani sopra le ginocchia e tirarle verso il torace, fino ad avvertire una lieve tensione nella zona lombare. Da questa posizione tirare ulteriormente le ginocchia verso il torace e spingere la fronte verso di esse per 20 secondi.



### E.16 (esercizio di kegel con postura a campo chiuso) 1S

#### (stabilizzazione "core": multifido, diaframma, trasverso, fascia pelvica)

Con la schiena per terra, piegare in basso il mento, spingere verso terra le spalle, palmo della mano sul petto, gambe piegate a rana, ginocchia spinte in basso, pianta dei piedi uniti. Favorire una migliore delordosizzazione del rachide lombare, spingendo il pube in avanti (in alto) eseguendo la retroversione del bacino con i glutei contratti. Inspirare normalmente senza riempire completamente i polmoni. Contrarre la fascia pelvica, espirando profondamente, cercando di sentire una tensione ai lati nel muscolo trasverso. Tenere la posizione 10 secondi con una respirazione diaframmatica regolare. Poi rilassare lentamente i muscoli in 10 secondi. Ripetere 10 volte l'esercizio

